

POUR CHANGER DE VIE

COMMENT DEVENIR INARRÊTABLE

"Développer son état d'esprit" A lire absolument



WENDN'MI COMPAORE

Toute reproduction ou traduction par quelque procédé que ce soit, électronique, mécanique ou sous forme de photocopie, faite sans l'autorisation de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon.

Vous ne disposez pas des droits de reproduction de cet ebook. Vous ne pouvez donc pas le distribuer librement. Vous n'avez aussi pas le droit de toucher au contenu de ce livre comme les images, les textes etc....

Ce ebook ne peut être revendu. Merci de respecter les droits d'auteur.

Table de matières

Chapitre 1: Présentation de l'état d'esprit d'un inarritable	5
Quel est l'état d'esprit d'un inarritable?	6
Chapitre 2: Le but - Qu'est-ce qu'il faut pour être un inarritable.....	9
Les temps où vous n'étiez pas un inarritable	11
Chapitre 3: Le feu intérieur	16
Trouver votre objectif	19
Créer votre propre code d'éthique	22
Chapitre 4: Surmonter la peur	25
Comment utiliser « Réglage peur »	26
Stoïcisme et l'état d'esprit d'un guerrier	27
Chapitre 5: La croissance de l'état d'esprit	39
Pourquoi nous sommes devenus faible	39
Comment sévisse	41
Mentalité de croissance	42
Chapitre 6: Les Outils pour la croissance et la résilience	44
Méditation	42
La respiration correcte	44
Douches froides	46
Musculature et Arts Martiaux	47

Chapitre 7: Application classique Principes Guerrier à la vie professionnelle ..	
.....	48
Les leçons de l'art de la guerre	49
Les leçons du prince	51
Chapitre 8: Conclusion: Prendre un chemin plus dur	54

ficile. Vous pourriez penser qu'il est difficile et parfois, vous pouvez vous sentir mal. Mais il y a des gens qui vivent des situations plus dramatiques que vous. Il y a des gens qui vivent avec une maladie incurable ou qui vivent dans des pays en crises politiques. Mais beaucoup d'entre eux font preuve de dignité, de grâce et de bravoure qui met le reste d'entre nous à honte.

Vous voyez, devenir inarrêtable n'a rien à voir avec le combat. En fait, les hooligans qui commencent les bagarres dans les bars et qui pensent qu'ils sont « durs » pour le démarrage des combats sont aussi loin de vrais inarrêtables. Demandez à quelqu'un qui a vu le combat réel des bagarreurs, il dira qu'ils veulent risquer leur santé et perdre leur énergie à rechercher des ennemis.

Quel est l'état d'esprit d'un inarrêtable?

L'état d'esprit d'un inarrêtable est différent. Ceci est de savoir ce que vous voulez et comment l'obtenir. C'est la capacité à se focaliser sur les objectifs et de ne pas se laisser décourager par les petites choses. Il s'agit d'avancer avec vos valeurs, ce que vous savez de juste, il s'agit de la responsabilité et des difficultés sur vos épaules avec dignité et fierté. Il ne faut pas laisser vos émotions vous dominer, ne pas prendre la réponse facile, ou d'emprunter une route facile pour résoudre vos problèmes.

Alors, à ce titre d'où vient cette approche ? Quelle théorie se cache derrière l'état d'esprit d'un inarrêtable?

Bien sûr, il vient de notre image romantique du guerrier et des histoires de guerrier. Il vient de contes de nos plus braves hommes et femmes qui bataillent pour réaliser leurs rêves. Il s'agit de ceux qui se sont battus tout en restant fraîche dans la tête, ceux qui se sacrifient pour les autres et font des choses

incroyables.

Maintenant, nous savons tous que dans la réalité, tous les inarrêtable correspondent à cette moule. Pour les individus héroïques qui se sont mis dans la ligne de feu, il y aurait eu des centaines, voire plus de soldats qui se plaignaient, qui trouvaient les mauvaises raisons. La guerre romancière est en fait une terrible idée. C'est un état vraiment horrible des affaires et très peu de gens se sentent comme « guerriers » quand ils sont confrontés à des tirs d'ennemis.

Mais il est cette image du « guerrier » idéal que nous examinons ici. Et à notre notion, ce sont des plus grands guerriers de l'histoire comme les samouraïs ou les spartiates.

Certaines personnes parviennent à rester cool et calme, même dans les pires situations. Certaines personnes forgent sans cesse avant de pouvoir se maîtriser. Ils arrivent à ne pas permettre aux petites inconvenients ou un manque de confort de se distinguent à leur manière. Ces gens nous mettent la honte. Ces gens font de nos plaintes un effet très mineur.

Maintenant, imaginez si vous pouviez prendre ce même état d'esprit et l'appliquer à la vie moderne. Au lieu de se fatiguer ou enliser, au lieu d'être distrait et tenté, vous avancez avec une mentalité imparable, l'épreuve des balles. Vos ennemis trembleraient de peur en sachant qu'ils ne pouvaient rien faire pour vous arrêter. Vos obstacles de carrière, les objectifs, les relations et les plans financiers seraient tous pliés sous votre volonté.

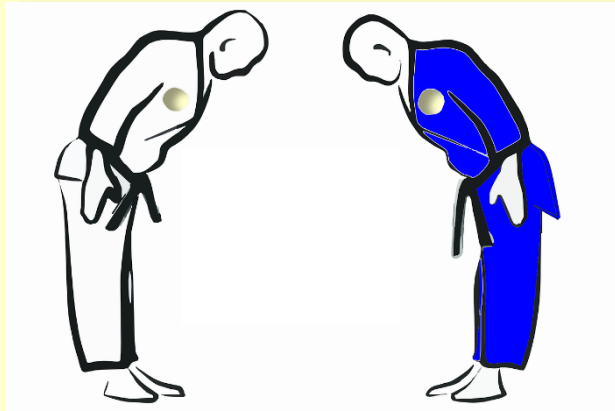
Si vous appliquez une volonté de fer et une mentalité de guerrier à un style de vie moderne, vous obtenez une extrême efficacité, la détermination, la fierté et l'autodiscipline. La détermination et l'autosuffisance sont des traits qui nous rendent forts et qui nous aident à obtenir ce que nous voulons. Ils sont des traits qui font

de nous de bons parents, de bons amis et de bons partenaires. Ils sont des traits qui nous aident à vivre avec nous-mêmes et de gagner le respect et l'admiration des autres.

Imaginez si vous aviez la force mentale de s'asseoir dans une douche froide de congélation pendant des heures. Imaginez si vous êtes en phase dans des situations qui menacent la vie. Prenez ces traits puis mettez-les contre les misérables défis que la plupart d'entre nous font face aujourd'hui. Ils tomberaient comme des dominos.

Avoir la mentalité d'un guerrier moderne en passant par la vie moderne est comme se bourrer les muscles et d'avoir à soulever 5 kg. Le développement de l'état d'esprit est comme une séance d'entraînement de guerrier moderne pour votre esprit, votre philosophie et votre âme. Il fera de vous un persévérant.

Chapitre 2: Le but



Alors, quels sont les locataires de l'état d'esprit d'un inarrêtable? Quels mots peut-on utiliser pour le décrire? Voici quelques-unes:

- Courageux
- Autodiscipliné
- De principe
- Une forte volonté
- Gentil
- axée sur la croissance
- Autosuffisance
- Protecteur
- Qui se sacrifie
- Calme
- Responsable
- motivé, Inspiré, Charismatique
- noble
- Puissant
- Modeste (mais pas nécessairement humble)

Ce ne sont que quelques-uns des traits qu'un vrai inarrêtable devrait aspirer. Voici quelques-unes des choses que nous allons chercher à cultiver et mieux comprendre tout au long du livre.

Une autre grande description d'un guerrier vient d'une source improbable: le film de Disney Mulan. Ces citations sont tirées de la chanson « Je vais faire un homme hors commun », mais en fait, il peut également s'appliquer à une femme.

Oh, et si vous ne voulez pas tirer des leçons sur la chevalerie d'un film Disney, tenez compte du fait que Jackie Chan a chanté la version chinoise de la chanson. Il est l'un des vrais guerriers de la vie, alors peut-être que cela donne un peu plus de poids ...

Tranquille en forêt Mais le feu à l'intérieur.

Une fois que vous trouverez votre centre

Vous êtes sûr de gagner

Nous devons être rapides comme une rivière
courre

Avec toute la force d'un grand typhon

Avec toute la force d'un incendie qui fait rage

Mystérieux que le côté obscur de la lune

Toujours calme à l'extérieur, mais avec une
grande puissance et la force à l'intérieur.

Non tirée par impulsion ou par coup de tête,

mais avec un plus grand but.

Ne jamais plier à la volonté des autres

et ne jamais abandonner quand les choses se corsent. Tel est l'esprit d'un inarrêtable.

Le temps ou vous n'étiez pas un inarrêtable

Vous ne vivez pas probablement sur le champ de bataille. Mais il y a beaucoup de façons d'appliquer l'état d'esprit d'un inarrêtable dans votre vie. Il y'aura beaucoup d'occasion à démontrer cela.

Peut-être la meilleure façon de considérer est de regarder les moments quand vous n'étiez pas un guerrier de votre vie. Ce sont les moments où votre peur, votre colère ou votre manque de motivation et la volonté est le meilleur de vous.

Considère ceci:

- Vous vous réveillez le matin et vous réalisez que votre chemise préférée est déchirée, vous passez le reste de la journée en colère contre tout le monde, bouder et vous ne vous concentrez pas sur votre travail. Ce très petit inconvénient a ruiné votre capacité à rester productifs, de plus il a fait que d'autres personnes se sentent mal.
- Vous essayez de perdre du poids, mais vous êtes faible d'énergie et vous mangez un grand part de gâteau.
- Un ami défaille à une fête, au lieu de rester calme et faire preuve d'un bon protocole pour

vous assurer qu'il va bien, vous obtenez la place dans un rabat, vous crier à tout le monde et vous faite empirer les choses.

- Votre patron a besoin de vous pour accomplir une mission avant de rentrer à la maison. Vous restez pour terminer la mission, plus tard vous vous sentez fatigué et vous vous précipiter, puis vous terminez mal le travail.
- Vous avez pour rêve depuis des années d'écrire un livre et de devenir un auteur connu. Mais lorsque vous arrivez à la maison, la première chose que vous faites est de vous plantez sur le canapé et regarder la télévision.
- Vous cassez un verre dans la cuisine, quand votre partenaire demande qui l'a fait, vous blâmer votre ami qui était là l'autre jour.
- Vous entrez dans une altercation physique avec quelqu'un dans la rue vous fuyez, laissant vos amis ou votre famille pour faire face au danger.
- Vous êtes marié et heureux quand une jolie femme / homme fait leur déménagement chez vous. Vous donnez à votre impulsion momentanée de dormir avec elle/lui. Vous ruinez votre relation non seulement avec votre partenaire, mais avec vos enfants.
- Vous n'êtes pas satisfait de votre relation au travail, mais vous restez dans l'entreprise parce que vous n'avez pas le courage de démissionner, vous avez trop peur de ce que l'avenir pourrait apporter.

Certains de ces exemples sont plus extrêmes que d'autres. Bien sûr, il y a une grande différence entre manger la crème glacée quand vous ne devriez vraiment pas et se laisser influencer par le discours de haine! Et perdre de temps en temps votre sang-froid est normal. Mais alors que ces points peuvent tous sembler très différents, ils proviennent essentiellement de la même chose: la faiblesse.

La faiblesse est souvent la source de nos problèmes et même du mal. Les moyens de faiblesse est de céder aux choses qui ne sont pas droites, ou de faire des excuses et de mettre hors de nos objectifs.

Maintenant, regardons comment quelqu'un de fort pourrait aborder les mêmes questions:

- Vous vous réveillez le matin et vous réalisez que votre chemise préférée est déchirée. En reconnaissant vous haussez de porter quelque chose d'autre, c'est une question très faible dans le grand des choses!
- Il pleut, vous n'avez pas envie de sortir. Mais vous savez ce qu'il faut faire, pour aller voir vos amis.
- Vous essayez de perdre du poids, mais vous êtes faible d'énergie. Vous creuser profondément, constater que feu à l'intérieur et la tête à la gym.
- Un ami défaille à une fête et vous restez calme et froid. vous attribuez les responsabilités pour les personnes et vérifier qu'elles sont bien.

- Votre patron a besoin de vous pour accomplir une mission avant de rentrer à la maison. Tu es choqué par l'idée de rester plus tard, vous vous sentez fatigué, mais vous avez terminé le travail au mieux de votre capacité néanmoins. Vous parlez à votre patron au sujet de ne pas vous mettre dans cette position à nouveau.
- Vous avez dit à vos amis depuis des années que vous allez écrire un livre et que c'est votre rêve de devenir un auteur connu. Quand vous rentrez chez vous vous efforcez d'écrire deux pages par nuit.
- Vous cassez un verre dans la cuisine et quand votre partenaire demande qui l'a fait, vous répondez que c'est vous et faite face aux conséquences.
- Vous entrez dans une altercation physique avec quelqu'un dans la rue. Vous assurez-vous que votre famille ou vos amis sont en sécurité tout en essayant de calmer la situation mieux que vous pouvez. . .
- Vous êtes marié et heureux quand une jolie femme / homme fait le déménagement chez vous. Vous avez le contrôle de vos sentiments afin que vous refusiez d'avoir des relations intimes.
- Vous n'êtes pas satisfait de votre relation ou travail si vous discutez avec l'autre partie et de chercher des moyens d'améliorer la situa-

tion. Ça devrait signifie trouver un nouvel emploi ou mettre fin à la relation, mais il vaut mieux trouvez une solution.

L'inarrêtable est mentalement et physiquement fort et cela leur permet de tenir leur code d'éthique et de travailler à leur vision pour un avenir meilleur au lieu de faire ce qui le procure le plaisir à court terme.

En fin de compte, cela conduit à beaucoup à plus de bonheur, plus de paix et plus de grande fierté. Et pas seulement pour vous, mais pour tous ceux qui vous entourent.

Chapitre 3 : Le feu intérieur



Cette partie, le « feu intérieur » est celle qui parle de grands volumes sur l'état d'esprit. Elle rappelle des paroles d'une autre chanson: « Cœur Enflammé » par la bande (excellente) Survireuse.

Une grande partie de cette chanson va: Dans le code du mentaliste, il n'y a pas abandon, bien que son corps dit stop, son esprit crie: « Jamais! »

Alors, quel est ce qui nous dit au sujet de la mentalité d'un inarrêtable ? Le simple guerrier ne correspond.

(J'aime aussi la partie de Vegeta: vous avez peut-être envahi mon esprit et mon corps, mais il y a une chose un Saiyan garde toujours sa fierté ...!)

Alors, comment voulez-vous gagner ce genre de volonté de fer et de détermination? Comment développer la capacité imparable à n'abandonnez jamais?

Il commence par savoir ce que vous voulez atteindre et en ayant un ensemble de votre propre des principes.

Utiliser encore une autre citation, Alice Cooper et Xzibit ont

chanté: Si vous ne tenez pas quelque chose, vous tomberez pour rien Et cela est tout à fait vrai.

Si vous n'avez pas d'objectif spécifique et aucun ensemble de valeurs qui est entièrement propre à vous, alors comment pouvez-vous attendre à tenir strictement à ces valeurs?

Si vous n'avez pas défini qui vous êtes, ce que vous allez et ce qui est important pour vous, puis bien sûr, il sera facile de se laisser tenter par la bonne nourriture, la télévision ,les réseaux sociaux ou autre option facile. Bien sûr, il sera facile pour vous de se laisser influencer par la politique des autres.

De plus, ayant un but qui vous donnera la motivation et l'énergie pour se lever et travailler à des choses que vous êtes vraiment enthousiasmés.

Pensez à quelqu'un comme Arnold Schwarzenegger ou Dwayne Johnson. Ceux-ci sont les gens qui ont accompli des choses incroyables et une partie de la raison est sans doute leur énergie apparemment sans fin. Leur capacité à se lever chaque jour avec à l'esprit ce qu'ils veulent faire.

Peux-tu imaginer le rocher fatigué et abattu? Avez-vous déjà vu Arnold Schwarzenegger avec un regard indifférent ou ennuyé?

Ces personnes ont une énergie infatigable, mais il vient d'une vision et un but. Et c'est comme ça avec toutes les personnes les plus accomplies tout au long de l'histoire.

Arie a dit ceci de son désir ardent et comment il l'a amené à réaliser ses objectifs:

Avec mon désir et d'entraînement, je n'étais certainement pas normal. Les gens normaux peuvent être heureux avec une vie régulière. J'étais différent. Je sentais qu'il y avait plus de vie qu'en marchant péniblement dans une existence normale ... J'ai toujours été impressionné par l'histoire de grandeur et de puissance. Je voulais faire quelque chose de spécial, d'être reconnu comme le meilleur. J'ai vu la musculation comme le véhicule qui me prendrait vers le haut, et je mets toute mon énergie en elle.

Le point est de savoir ce que vous voulez de la vie alimente votre énergie, ce qui est mieux pour votre famille, atteindre des réalisations créatives, atteindre un certain point dans votre carrière ... etc.

Pensez à un nouveau parent. Les parents ont une énergie apparemment sans fin et sacrifieront leur sommeil, leurs finances et leur bonheur à regarder leurs enfants. Ils peuvent accomplir quoi que ce soit parce qu'ils ont trouvé quelque chose de plus grand qu'eux. Cela leur donne l'état d'esprit d'amour d'un parent, mais vous ne pouvez pas compter sur cela. Afin d'atteindre le meilleur de vous-même et de construire le meilleur monde pour votre famille et amis, vous avez aussi besoin de quelque chose qui est intrinsèque pour vous motiver. En d'autres mots, vous avez besoin d'un but et un objectif qui ne repose pas sur quelqu'un d'autre, de sorte que même quand personne n'a besoin de vous, vous avez encore la force de vous sortir du lit et refuser les distractions et les désirs inutiles.

Une fois que vous avez votre objectif, vous trouverez une passion. Et une fois que vous avez une passion que vous constaterez, vous avez une l'énergie sans fin, que vous parlez avec plus conviction et plus de charisme.

Saviez-vous que nous gesticulons plus quand nous parlons de quelque chose que nous sommes passionnés ? C'est parce que nous parlons maintenant avec notre corps tout entier. Notre langage du corps est conforme à ce que nous disons.

Et saviez-vous que quand les gens nous voient parler de cette façon, ils nous perçoivent effectivement comme plus charismatique? Plus d'inspiration? Et de meilleurs leaders? Lorsque nous croyons vraiment en ce que nous disons, nous serons plus efficaces pour obtenir autres pour le croire. Voici comment les mouvements sont mis en marche et cela nous fait beaucoup plus attrayant et magnétique.

Et avec votre objectif, vous serez mieux en mesure de prendre des décisions pour éviter les distractions inutiles. Vous serez plus décisif et vous serez plus impressionnant. Pourquoi un but? Parce que vous pouvez envisager toutes les décisions: «cela m'aidera à atteindre mes objectifs? Si la réponse est non, alors vous faites autre chose.

Quelle carrière devriez-vous prendre? Celui qui vous aide à atteindre vos objectifs primordiaux. Quel parti devrait voter pour vous? Celui qui vous aide à remplir votre vision.

Les Buts et les Guerriers



Le point de l'objectif est d'avoir quelque chose qui est plus

grand que vous - quelque chose qui mérite d'être défendue. Ce single d'esprit est quelque chose qui était au centre de la psychologie de tous les plus grands guerriers de l'histoire, mais il a fallu une forme très différente. Par le passé, vous avez vu les samouraïs et les chevaliers. La formation des samouraïs est importante pour assurer leur loyauté à un (« shogun » un Samouraï maître). Ils seraient prêts à mourir pour leur shogun, tout comme le chevalier d'un roi serait prêt à mourir pour le roi et pour le pays.

Aujourd'hui cependant, c'est la pensée dangereuse. Nous sommes tous conscients que nos politiciens sont imparfaits et nous avons vu comment suivre aveuglément un chef ou un ensemble de croyances peuvent conduire à de terribles atrocités.

Donc, ce que nous devons faire est de créer à la place de posséder, un ensemble de valeurs et de principes.

Des règles à vivre pour avoir un but ou une vision à atteindre. Cela peut changer, mais nous ne devons jamais laisser les autres nous obliger à agir contre notre code.

Malheureusement, il n'y a pas une « bonne » façon objective d'aborder la vie. Nous ne savons pas pourquoi la réalité existe, ce qui nous attend de l'autre côté (le cas échéant) ou ce que le sens de la vie nous réserve. Il est important donc à chacun d'entre nous de faire notre propre chemin en évaluant nos propres valeurs, des principes et des règles à suivre.

Trouver votre objectif

Alors, nous allons commencer par la recherche d'un but, quelque chose de plus grand que vous. Un but que vous serez un instrument dans l'accomplissement.



Donc, cela pourrait signifier que vous définissez au sujet, un moyen de changer le monde pour le mieux.

Peut-être que vous voulez mettre fin au monde la faim, vous voulez peut-être aider à ralentir le réchauffement climatique, ou peut-être que vous êtes intéressé à devenir une rock star ou un musicien. Peut-être vous voulez juste devenir riche.

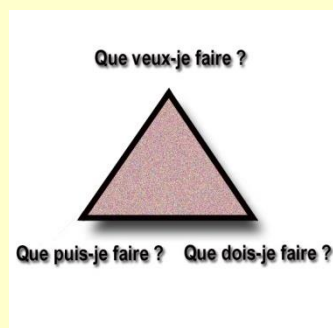
Aucun but n'est « mauvais », il est tout simplement d'avoir un but et quelque chose d'être passionné par qui vous donnera le carburant et le feu pour continuer, peu importe quoi.

Pour avoir des buts, vous devez visualiser la façon dont vous voulez que votre vie soit dans 5 ou 10 ans à présent. Une image où vous êtes, ce que votre entourage est, avec qui vous êtes, ce que vous avez accompli. Cela devrait être une vision que vous rend heureux et plein d'énergie votre vie parfaite. Pour l'inspiration, tenez compte des moments de votre vie que vous étiez le plus heureux.

Considérez ce que vous vouliez être comme un enfant et l'image de certains de vos modèles et ce que vous pouvez peut-être apprendre d'eux.

C'est ce que vous imaginez pour vous qui vous conduira vers le changement et la grandeur. C'est ce que vous fait sortir du lit le matin. Et puis au-dessus de ce que, vous allez structurer les objectifs. Des étapes plus mesurables pour vous aider à atteindre ce point.

Créer votre propre code d'éthique



En plus de cela, vous allez construire votre propre code d'éthique. Votre idée de ce que vous considérez être « bien vivre » et « faire la bonne chose ».

Encore, cela ne doit pas être votre ensemble classique de règles. Il se peut que vous ne soyez pas d'accord avec certains aspects de la loi.

Prenez par exemple Rand Ayn, qui a cru que la morale vient de ce qui les rend plus heureux. Dit-il: L'homme n'a pas de code automatique de survie Ses sens ne lui disent pas automatiquement ce qui est bon ou mauvais pour lui, ce qui profitera à sa vie ou la mettre en danger. Quels sont les objectifs qu'il devrait poursuivre et quels moyens les atteindre, quelles sont les valeurs que sa vie dépend, ce plan d'action, il a besoin. L'homme doit choisir ses actions, les valeurs et les objectifs de la norme de ce qui est propre à lui-même afin d'obtenir, maintenir, remplir et profiter de cette valeur ultime qui est sa propre vie.

Elle croit que la morale individuelle devrait être fondée sur

ce qui fait cette personne le plus heureux. Cela signifie travailler sur les choses que vous aimez, vous améliorer et protéger ceux que vous aimez, ceux qui à son tour vous rendent plus heureux.

Rand suggère que nous devrions nous occuper de nos familles et nos proches, poursuivre nos passions et notre auto-amélioration et contribuer ainsi à la société.

Peu importe, vous devez croire à votre code, vous écrivez puis vous vous engagez à tenir ce code. De cette façon, vous ne serez pas convaincu par d'autres personnes, vous serez en mesure de vous bâtir les valeurs et les gens sauront où ils en sont avec vous.

Cela dit, vous ne devriez pas avoir peur d'évoluer et d'adapter vos idées au fil du temps. C'est pourquoi il est si important de continuer à lire et continuer à apprendre. Tenir à jour avec la politique et ce qui se passe dans le monde, lisez la philosophie et réévaluer vos valeurs.

Il n'y a pas de valeur en restant fidèle à un ensemble d'objectifs ou de principes indéfiniment et le refus de les réadresser, comme en fin de compte cela devient un « mensonge » autant que tout autre.

Vous ne devriez pas voter d'une certaine façon parce que vous avez toujours voté d'une certaine façon. Et vous ne devriez pas avoir peur de réévaluer la façon dont vous vous sentez sur certains aspects de votre code.

Le point est que vous ne cassera pas votre code de conduite alors qu'il existe. Tu as les normes à respecter et le simple fait de les soutenir vont faire de toi, un individu fort, plus impressionnant et courageux.

Il faut noter que dans le scénario idéal, il devrait y avoir une certaine interaction entre ce vous croyez, votre code d'éthique personnel, vos objectifs et vos opinions politiques. Si tout va bien, vous avez une vision pour le meilleur de monde, ce que vous pensez que la vie devrait être. Vos valeurs sont là pour vous aider à atteindre cet objectif, alors que votre code de l'éthique devrait également veiller à ce que vous ne manquiez pas d'arbres pour la forêt.

Tout cela se traduit par votre désir de devenir la personne qui sait ce qu'il croit et sait. Et quand vous savez que, vous serez un plus grand et plus individuel puissant.

Chapitre 4 : Surmonter la peur



Quand nous pensons à l'archétypal guerrier, nous serons certainement plus courageux et optimiste. Assurez-vous de penser à quelqu'un qui est courageux, apparemment sans peur. C'est le genre de personne qui marchera dans la ligne de feu.

Dans notre vie personnelle, il n'y a pas de dragons réels pour égorger. Au contraire, ils prennent beaucoup d'autres formes, que ce soit la maladie, que ce soit la dette, ou que ce soit la lutte d'aller à la salle de gym tous les jours ...

Comment utiliser « Le réglage de la peur »

Si vous êtes fan de la littérature auto-assistance alors il est probable qu'à un moment vous écrivez vos objectifs. C'est quelque chose que presque tous les gourous semblent conseiller et que beaucoup prétendent vous aider à réaliser vos rêves en définissant plus précisément et de les visualiser.

Mais dans Tim Ferriss' la semaine de 4 heures, ce conseil est mis un peu sur sa tête.

Alors que Tim n'a pas nécessairement un problème avec l'établissement d'objectifs pour-dire, il a également recommande de faire essentiellement le contraire par « le réglage de la peur ». Et il prétend qu'il peut faire beaucoup plus que

l'établissement d'objectifs en matière de réalisation de vos objectifs et obtenir plus de la vie ...

Qu'est-ce que le réglage de la peur ?

L'idée générale de réglage de la peur est que vous définissez les craintes



qui vous tiennent retour afin que vous puissiez y faire face. Dans la plupart des cas Tim suggéra qu'après avoir fait cela, vous trouverez que vos craintes sont en fait relativement infondées et donc vous aller de l'avant. Normalement, nos craintes sont négatives « irréversible » les résultats, mais en réalité ceux-ci sont plus rares que vous pourriez penser ...

Alors ce que vous devez faire est d'écrire les pires résultats possibles absolus pour faire tout ce que vous voulez faire, puis notez toutes les façons dont vous souhaitez faire face à la situation ou peut-être inverse.

Exemple: Changement de carrière

Prenons le changement de carrière à titre d'exemple. C'est quelque chose que beaucoup de gens veulent faire, mais ils se sentent retenu par la peur de répercussions potentielles. En définissant les craintes cependant, vous pouvez réduire leur puissance.

Donc, si vous allez écrire les pires résultats possibles pour

changer de carrière, il pourrait bien ressembler à ceci:

- Je pourrais quitter mon emploi, puis ne pas trouver un autre emploi
- Je pourrais être incapable de payer l'hypothèque et donc être obligé de changer de maison.



- Cela pourrait bouleverser mon partenaire tant qu'il me laisse
- Je pourrais demander d'autres emplois me faire rejeter par tout le monde et cela endommagera mon ego

Ce sont toutes les préoccupations réelles, mais maintenant si vous pensez à toutes les façons dont vous pouvez gérer les risques et réduire les impacts de ces résultats négatifs, vous trouverez que vos craintes ne sont pas tout fait a fondé ...

- Je peux chercher un emploi sans quitter mon emploi actuel pour éviter le risque de chômage. Personne ne doit le savoir.
- Ce sera également beaucoup moins téméraire dans les yeux de mon partenaire.

- Sinon je pourrais parler à mon patron au sujet de mes problèmes et voir s'il y'a d'autres postes au sein de mon organisation.

- Si mon partenaire me laisse pour essayer de devenir plus heureux je dois réévaluer cette relation .

- Si je n'aime pas le travail que je trouverai, alors je sentirai plus confiant au sujet de l'emploi, puis je chercherai à nouveau.

- Si je lutte pour me faire accepter, je peux travailler sur mon entrevue technique / améliorer mon CV / chercher l'orientation professionnelle.

Tout cela sera expérience utile de toute façon.

Comme vous pouvez le voir alors, le pire scénario est sans doute pas aussi mauvais que cela puisse paraître, il peut simplement signifier vivre de ses économies pendant un certain temps ou en prenant un petit pas en arrière afin de prendre deux attaquants. De même, comme il y a tellement de façons de minimiser les risques que les choses vont mal, il est en fait assez peu probable que vous finirez dans ces positions en tous cas.

Dans la semaine de 4 heures Tim donne également un autre conseil que je me sens très pertinente ici: ne demandez pas la permission. Prenez cette attitude et décrire vos peurs, vous êtes sur la bonne voie vers une version plus heureuse de vous-même ainsi qu'accomplir beaucoup plus.

Stoïcisme et l'état d'esprit



Les idées de Tim Ferriss peuvent sembler uniques mais en fait, il se dit qu'il est inspiré par la philosophie ancienne et en

particulier, par les idées de l'ancien stoïcien. Stoïcisme est une école de la philosophie qui date du 3^e Siècle avant notre ère. Ses principes ont été fondés et pratiqués par des personnages historiques tels qu'Epictète, Sénèque et Marc-Aurèle.

Et à bien des égards, le stoïcisme était une première approche d'un « état d'esprit guerrier ». C'était à tout propos de rusticité mentale et d'apprendre à attendre et vivre avec les choses. En fait, beaucoup d'entre nous décrirons quelqu'un qui est courageux comme étant stoïque.

Alors, qu'est-ce exactement cela implique?

La puissance du Pessimisme

Si nous disons à quelqu'un que nous ne pensons pas que les choses vont aller comme nous l'espérons, ils nous dirons que nous devons être « plus optimistes ».

Il y a même une chanson qui nous dit « Accentuer le positif » et « éliminer Le négatif » Le consensus général est d'être clair sur une bonne chose positive et quoi que ce soit être autre que positif est inacceptable.

Mais est-ce vraiment la meilleure façon pour nous d'aborder nos problèmes? Ou est-ce peut-être en fait assez préjudiciable d'être constamment aveuglé par l'optimisme? Est-ce que cela nous laisse vulnérables à la déception et



poten-
tielle-
ment
pris au
dé-

pourvu? La vie devrait être constamment «soleil et arcs en ciel » en face d'un inarrêtable ?

un inarrêtable n'accepterait pas le fait que la vie serait difficile? Et se durcir ensuite pour y faire face?

C'est l'opinion de stoïciens au moins et quand vous plonger dans la philosophie un peu, vous trouverez peut-être qu'ils font en fait un très bon cas pour le pessimisme.

Les idées centrales de stoïcisme

Le sens général de stoïcisme n'est pas pour essayer de la négativité « exclus » et faire semblant que de mauvaises choses ne se produisent pas, mais plutôt l'embrasser et même l'utiliser comme un outil. Espérer, selon les stoïciens, est l'ennemi, précisément parce que cela signifie que nous sommes préparés pour que les choses aillent mal et nous sommes susceptibles d'être déçus. Au lieu de cela, le stoïcisme prône la notion de réalisme graveleux, de reconnaître les aspects négatifs de la vie et accepter que beaucoup de ce qui se passe est hors de notre contrôle ne va probablement pas être très

agréable!

L'utilisation stoïcisme dans votre vie

Cela pourrait ne pas ressembler à une position particulière utile de prendre des choses, mais c'est parce que la plupart d'entre nous sont hautement qualifiés en acceptant uniquement les points de vue positifs. C'est la fatuité générale d'innombrables auto-assistance des livres et même des films d'Hollywood. Rêvez grand et vous pouvez obtenir ce que vous voulez! En fait, il est à peu près la force motrice du capitalisme. Mais les stoïciens perçoivent la démarche inverse. Ils se préparent à la tempête. Ils apprennent à profiter de la vie, même quand les choses ne vont pas bien, ils reconnaissent les difficultés comme une opportunité pour la croissance. Quand vous passez par le sentiment de la vie intitulé à tout va votre chemin, comment pouvez-vous être heureux? Et comment pouvez-vous attendre à faire face à des défis qui sont vraiment difficiles? Alors, comment rejeter cette aide de positivité incessante? Comment pouvez-vous mettre en pratique le stoïcisme dans votre propre vie?

Visualisation négative

Une suggestion de stoïcisme est ce qu'on appelle « Visualisation négative » - l'idée que vous visualisez vos peurs plu-



tôt que vos objectifs. Au lieu de se représenter les choses vont parfaitement bien, au contraire, les images des choses pires.

Imaginez comment vos plans peuvent échouer, l'image de ce que la vie serait comme si toutes vos pires craintes se sont réalisées.

Ce que cela fait est d'abord vous aider à préparer les pires scénarios des cas. Une fois que vous savez ce que vos craintes ressemblent vraiment, vous pouvez penser à la façon dont vous allez faire face. Souvent, vous ne constaterez que ce scénario du pire n'est pas aussi mauvais. Et dans d'autres cas, vous constaterez que vous pouvez réellement trouver des moyens de faire face à cette situation.

Cela supprime les craintes qui pourraient autrement vous retenir et signifie que vous n'êtes pas un ignorant ce qui pourrait mal tourner.

Si cela semble familier alors c'est parce que c'est exactement le même concept qui a aidé Tim Ferriss à venir avec sa technique de réglage de la peur.

Contentez le scantiest et le moins Cher

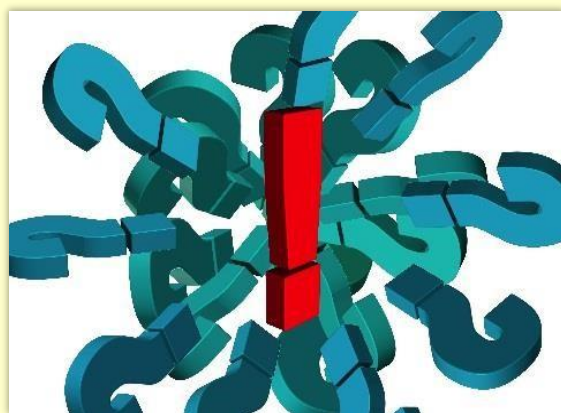


Dans une de ses lettres à Lucilius, Sénèque a dit: Mettez de côté un certain nombre de jours, au cours duquel vous serez content de la

scantiest et le moins cher prix, avec des robe grossière, en vous disant la alors: est-ce la condition que je craignais?

L'idée générale ici, est que vous devez non seulement visualiser votre pire scénario, mais aussi essayer en le vivant. Cela pourrait signifier passer une vie de semaine de congé du salaire minimum, il pourrait même signifier dormir dans la rue.

Dans les deux cas, cela vous apprend non seulement que vous pouvez gérer vos pires peurs - et ont donc moins de



raisons d'avoir peur - mais aussi que vous n'avez pas besoin de possessions matérielles afin d'être heureux.

Ceci est en fait quelque chose qui est très important de cultiver. Il faut une grande discipline à se séparer de vos biens et effets personnels, mais le résultat est la liberté de la peur et aussi de nombreuses restrictions physiques. Si vous êtes

alourdi par possessions et effets, alors vous ne serez pas en mesure de se déplacer librement à la maison. Vous passerez beaucoup de temps de nettoyage et d'assister à des choses qui ne pas vous aider à poursuivre vos objectifs. Et en fin de compte, vous aurez beaucoup plus à craindre. Plus vous possédez, plus vous avez à perdre. Cela crée un sentiment de peur.

Alors, essayez de désencombrer et de vivre une vie plus ciblée et minimaliste. Tout au moins, apprendre à vous détacher des biens physiques et se rappeler qu'ils sont en effet, « des choses justes ». Ils sont un moyen pour une fin et si vous devez les sacrifier.

La vente de votre téléviseur grand écran ou en bossant un jour férié afin de rembourser la dette ou de payer pour les frais de scolarité de votre enfant, c'est un choix comme guerrier.

Portez des vêtements laids ...



Un autre mouvement stoïque classique est de porter de vêtements « laid » afin de vous habituer à ne pas avoir honte. Les gens pourraient vous regarder, mais cela vous apprendra tout simplement que ça n'a pas d'importance du tout, ce que les autres pensent.

Ceci est un aspect important de l'état d'esprit d'un inarrêtable: prendre soin ce que les autres pensent de vous rend vulnérable à la pression des pairs et à la vanité. Parfois, pour faire ce qui doit être fait, vous devez être prêt à sacrifier votre réputation.

Tout comme dans notre exemple d'admettre que vous avez cassé le vase ...

Préparez-vous au pire :

Les stoïciens soutiennent que nous nous maudissons quand nous sommes en colère et que cette colère est notre défaut, notre propre stupidité.

Pensez à la dernière fois que vous juriez avec la colère. Il y a des chances que ça ne vous a pas plu. Le point est que la colère vient de la surprise, pas de la déception. Vous ne jurez pas quand il pleut parce que vous savez que la pluie est une possibilité.

Par conséquent, si vous êtes en colère, cela suggère alors que vous ne vous attendiez pas à ce qui à ce qui vous arrive sans doute votre propre faute. Si vous acceptez que les mauvaises choses se produire et si vous acceptez que parfois les choses ne sont pas à planifier, alors vous n'aurez pas besoin d'être en colère, parce que vous avez pris en compte et prêt mentalement pour ça.

Maintenant, quand votre partenaire triche sur vous, ou lorsqu'un fournisseur de services ne fournit pas un bon service, vous penserez comme étant tout simplement une partie de la vie, tout comme la pluie.

Contrôlez votre réaction



Stoïcisme
signifie
soumettre
au fait que
vous avez
aucun con-
trôle sur la
réalité.
Mais en
même

temps, cela signifie aussi prendre un réconfort en sachant que les facteurs extérieurs ne peuvent pas vous faire du mal, ne peuvent pas influencer votre boîte de réaction.

Vous ne pouvez pas contrôler ce qui se passe à vous, mais vous pouvez contrôler l'événement et sa propre interprétation. Se préparer mentalement pour des choses qui pourraient aller de mal est un bon exemple. De même si vous pourriez aussi tout simplement décider de ne pas laisser les choses vous affecter, de prendre un pas en arrière et faire face aux conséquences plutôt que racler contre les choses que vous ne pouvez pas changer. C'est quelque chose que nous nous pencherons de plus près dans les prochains chapitres: la pleine conscience, la capacité de décider face aux situations.

Mais tout simplement en se souvenant que les choses difficiles arrivent et il est de votre travail pour faire face.

Je pense en fait que Rocky Balboa est l'un des grands stoïciens modernes - et l'un de ses plus récentes citations célèbres résume les idées de Sénèque et Marc-Aurèle à la perfection:

” Le monde n’est pas tout le soleil et arcs en ciel. Il est un endroit très méchant .Et je ne sais pas comment vous êtes dur, il vous battra à vos genoux et vous gardera en permanence, si vous le permettez. Mais ce n'est pas sur la façon dont vous frappez dur ... Il est question de la façon dont vous pouvez obtenir le coup dur, et continuer à avancer ... combien vous pouvez prendre et continuer à avancer vers l'avant. C'est comme ça qu'on gagne.”

Il est vrai que si vous vivez dans la peur de la mort, alors vous serez en permanence prudent. Vous ne prendrez pas de risques et vous ne pourrez pas vivre pleinement votre vie en conséquence.

Alors, quelle est la solution? Est-ce que nous avons mis la mort « de notre esprit ». Non: il serait préférable de se réconcilier avec elle et de façon stoïque, simplement accepter comme une réalité. Voici une citation de samouraïs Edo Daidoji Yuzan, qui se trouve dans le livre Code du Samurai:

Celui qui est un samouraï doit avant tout garder constamment à l'esprit le fait qu'il doit mourir. S'il est toujours conscient de cela, il sera en mesure de vivre selon les chemins de la loyauté et le devoir final, évitera des maux myriades et adversités, garder lui-même exempt de maladies et de calamités et d'ailleurs profiter Une longue vie. Il sera égale-

ment une belle personnalité avec beaucoup de qualités admirables. L'existence est impermanente comme la rosée du soir, et la gelée blanche du matin, et particulièrement incertain est la vie du guerrier. Rappelez-vous de vos objectifs et de votre vision. Travailler vers eux. Tenez-vous à votre code. Essayez de faire une différence et se concentrer sur ce que vous laissez derrière vous. Cela pourrait signifier la protection de votre famille, même si cela signifie de vous mettre en danger, ou cela pourrait signifier la prise chances afin de courir après un plus grand objectif.

Chapitre 5 : La croissance de l'esprit



Dans le dernier chapitre, nous avons examiné l'importance de surmonter la peur, et même surmonter une peur de la mort.

Il est aussi important d'être prêt et de faire

l'expérience de petites quantités d'épreuves. Comment pouvez-vous perdre du poids si vous avez peur de suivre un régime? Comment pouvez-vous progresser dans votre carrière si vous ne voulez pas travailler dur?

Mais ceci est la réalité pour beaucoup d'entre nous. Nous ne sommes pas tout simplement disposés à faire des choses que nous ne voulons pas faire, ou de mettre en place dans les moments difficiles. Nous sommes devenus très faibles et cela nous rend malheureux.

Pourquoi nous sommes devenus faibles

Tenez compte de votre chien et de le comparer à un loup (si vous ne possédez pas un chien, pensez à un). Regardez les différences.



Votre chien est peut-être affectueux, fidèle et amusant, mais il est entièrement dépendant de vous. Il ne résisterait pas un jour dans la nature et il n'est certainement pas un guerrier comme le loup. Pourquoi pas? Parce

qu'il a été domestiqué.

Nous avons été non seulement domestiqués mais nous sommes aussi devenus paresseux, gâtés et trop permissif. Dans la société moderne, tout est disponible, tout vient facilement et nous n'avons jamais attendu.

Si nous sommes affamés, Nous commandons un repas à emporter. Cela est prêt à emporter dans cinq minutes et il sera emballé avec le sel et le sucre, si vous sentez une poussée d'hormones sexuelle, vous regardez du porno. Ennuyé, vous Allumez le téléviseur, puis vous tomber de rire. Besoin d'informations? Il suffit de demander.

Vous voulez entrer dans une meilleure forme? Cela semble beaucoup d'efforts.

Et même, quand nous sommes habitués à obtenir ce que nous voulons, nous nous sentons absolument désemparé lorsque l'eau de la douche ne chauffe pas correctement.

Et voici la chose: dans la nature, vous auriez seulement de l'eau froide pour se laver. Pour manger vous aurez à faire la chasse ou rechercher de la nourriture sous la pluie tout en évitant les prédateurs. Vous pourriez être tellement fort mentalement et physiquement. Mais comme nous sommes gras, paresseux et peu motivés.

Comment sévissez



Donc, avec cela à l'esprit, comment allez-vous obtenir la durabilité?

La première chose que vous devez faire, est d'essayer de vivre avec moins. Nous en avons discuté déjà dans notre post sur le stoïcisme, mais le voyage est un moyen fantastique pour accomplir l'état d'esprit d'un inarrêtable.

Cela signifie voyager et rester dans les auberges, pas de réservation d'hôtels la nuit, ne prenant que quelques vêtements, manger dans les restaurants par terre.

Et c'est ce que vous vous rendez compte quand vous vous forcez à faire les choses en apprenant vous vous apporter beaucoup de joie. Qu'il y ait la récompense et le bonheur d'être trouvé à chaque instant.

En fait, quand les choses vont mal, elles créent des histoires et vous aide à devenir plus fort.

Mentalité de croissance



C'est un point clé : Le fait de garder un état d'esprit de croissance. Chaque défi qui vient à notre chemin est une chance de devenir plus fort, plus intelligent et

meilleur. En traitant de ces difficultés, votre vie à un plus grand but (la vie est dénué de sens quand il est facile) et vous êtes mieux équipé pour relever des défis similaires à l'avenir.

Alors, la prochaine fois que vous vous trouvez dans la dette, au lieu de la laisser vous battre, au lieu de la voir comme un défi. Voyez comment pouvez-vous gagner de l'argent dont vous avez besoin pour en sortir? Comment pouvez-vous devenir meilleur?

Il ne faut pas se complaire dans le stress ou l'anxiété qui n'aide pas. Voyez cela comme une chance de grandir, d'empêcher que cela se produise à nouveau et prendre les mesures nécessaires. Ne vous inquiétez pas à quoi vous ressemblez aux autres, ne vous blâmez pas pour le faite d'être dans une situation pareille.

Il suffit de prendre des mesures. Et en tirer des leçons. Avant vous n'étiez pas assez bon, mais maintenant vous vont êtes meilleur.

En fait, la croissance et le défi sont des choses que le cerveau est en fait câblé pour nous faire prospérer quand nous sommes mentalement et physiquement mis au défi et cela se traduit par la production d'hormones comme la dopamine, le cerveau est un neurotrophique dérivé qui nous maintienne ciblés et qui aident à protéger notre cerveau dans la vieillesse.

Non seulement si vous acceptez les défis qui viennent, vous devriez les chercher. Au cours de « temps de paix », vous devez vous préparer

pour le combat en apprenant (livres, formations, retraites, l'adoption de nouvelles compétences) et par la formation de votre corps par le sport.

Chapitre 6 : Les outils pour la croissance de l'esprit



Nous avons beaucoup parlé de la façon dont l'état d'esprit d'un innarêtable implique une plus grande résilience, une plus grande patience, le calme et la force.

Mais la vraie question est comment vous arrivez à ce moment-là. Comment peux-tu gagner cet état d'esprit ?

Espérons maintenant que vous comprenez ce que l'état d'esprit est et ce que cela signifie dans un contexte plus large, mais comment pouvez-vous surmonter vos faiblesses et votre envie de manger du gâteau, pour se détendre et de prendre les options faciles?

Voici quelques outils puissants qui vous aideront à grandir et devenir plus forte.

Méditation

La méditation est un plus absolu pour un innarêtable. Ceci est l'un des outils puissants pour transformer votre état d'esprit et pour vous donner



la résilience, la rusticité et le sentiment de calme. Vous devez choisir comment vous réagissez à vos émotions et sentiments.

La méditation est tout simplement la pratique de la concen-

tration de votre esprit, de vider votre cerveau de pensées et d'apprendre à éviter les idées distrayantes et des impulsions. Cela prend beaucoup de discipline mentale et en ce sens, il est un outil parfait pour un entraînement de cette discipline. Vraiment, la concentration est la discipline!

De plus, la méditation vous apprend à détourner l'attention de vos angoisses, vos désirs.

Ayant à l'esprit la méditation vous apprend à laisser vos pensées par la dérive sans vous affecter, alors que la transcendante efface tout votre esprit.

Ceci est une excellente façon de calmer votre physiologie quand elle est stressée ou excitée. Elle vous permet de prendre arrière contrôle sur vos pensées et vos actions. Ceux qui méditent sont plus calmes et moins facilement agacés et ce qui les libère d'agir le plus efficacement et réfléchi.

Enfin, la méditation est une excellente façon de recharger vos batteries et gagner plus d'énergie, ce qui vous permet d'exécuter vos plans.

Seinfeld attribue la méditation comme le fournisseur d'énergie sans fin. Il avait déjà régulièrement pratiqué la TM (méditation transcendante):

Je me lève à 6 heures, mes enfants se lèvent à 06h45, donc je fais la TM avant que tout le monde se lève. Et comment vous sentez-vous? Il ne se sent pas comme quoi que ce soit. Je ne la comprends, mais voici la différence. À 13 heures ce jour-là, ma tête a frappé les plateformes comme autrefois. Voilà la différence. Si je ne fais pas la TM le matin et je travaille, à 13 heures, je suis touché par le manque. La plupart des gens sont dans ce manque de concentrations.

La respiration correcte

Un autre outil que vous pouvez utiliser pour retrouver votre sang-froid et entrez l'état d'esprit de guerrier à volonté est la respiration correcte.



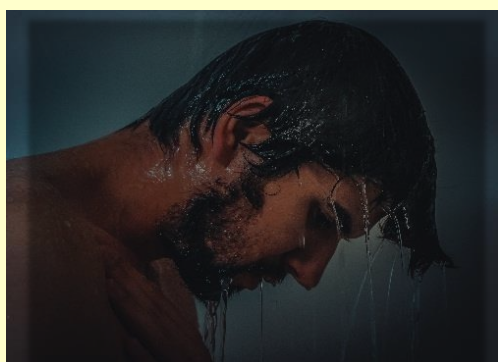
Ça signifie la respiration du ventre, la respiration de votre diaphragme premier et prenant de grandes respirations.

Cette forme de respiration calme votre système nerveux et vous met dans un

état d'esprit de guerrier, il est le moyen idéal pour surmonter l'anxiété.

Douches froides

Douches froides augmentent votre métabolisme, elles vous aident à produire plus de testostérone et ils provoquer une inondation de l'adrénaline. Elles peuvent effectivement renforcer aussi votre système immunitaire. En d'autres mots, elles sont en fait bonnes pour vous et une



excellente façon de commencer votre journée. C'est un choc terrible au système et c'est la dernière chose que vous voulez faire.

C'est la raison pour laquelle il est idéal pour votre formation d'innarêtable. Prendre des

douches froides exige de la discipline mentale incroyable et si vous pouvez vous forcer à faire tous les jours, alors vous pouvez obtenir à peu près tout.

Et comme un fait amusant, Hugh Jackman a dit qu'il a utilisé des douches froides comme un moyen d'entrer dans l'esprit de Wolverine pour les films X-Men. Maintenant, vous pouvez devenir un innarêtable, vous avez les moyens d'être plus encore!

Musculation et Arts Martiaux/Sport

Qu'est-ce que tous les innarêtables par histoire ont en commun?

Ils ne sont pas seulement mentalement bien, ils sont aussi physiquement durs. Ceci est très important parce la ténacité vous donne la force, la volonté et le pouvoir d'être confiant et de prendre position lorsque vous avez besoin de vous battre pour vos valeurs.

Il est important, si possible, ne pas se battre, mais en réalité, être formidable physiquement vous aidera à éviter à vouloir vous combattre.

Non seulement, mais il vous donnera la possibilité de protéger ceux que vous aimez.

Les arts martiaux et l'haltérophilie vous aidera à grandir tout en inculquant une autodiscipline. Pour augmenter vos chances de réussir votre voyage, faire régulièrement du sport 2 à 3 fois par semaine.



vous

2 à 3

Comme Socrate dit: "Aucun homme n'a le droit d'être un amateur en matière de formation physique. C'est une honte pour un homme de vieillir sans voir la beauté et la force que son corps est capable "

Chapitre 7 : Les pratiques classiques des principes d'un innarrêtable.



J'ai toujours pensé qu'il était une déclaration de mode pour les hommes et les femmes d'affaires d'effectuer des copies de L'art de guerre par Sun Tsu. J'ai compris qu'il était pertinent pour les entreprises stratégiques et que bon nombre des idées sont toujours d'actualité, mais tout semblait un peu fantasque pour moi. Plus vanité et posing! Comment un traité de mille ans peut être véritablement pertinent pour le monde d'aujourd'hui des ordinateurs et des téléphones portables?

Jusqu'à ce que j'ai commencé à pratiquer l'état d'esprit et réalisé rapidement qu'il est très pertinent. Bien sûr, il ne sera pas nécessaire de vous apprendre à utiliser MSWord, mais en termes de marketing, leadership et de gestion des ressources, il est encore très utile. Mais les idées et suggestions sont intemporelles et peuvent être appliqués dans des situations presque illimitées.

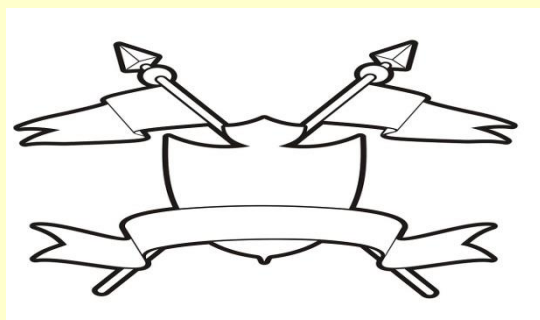
Regardez de cette façon, si le conseil est assez bon pour vous aider à gagner des guerres avec des épées et des flèches, il peut sûrement vous aider à obtenir le projet de loi de la comptabilité à arrêter se plaindre.

Dans cet esprit, je vous présente quelques-unes des meilleures citations et leçons du livre vous pouvez prendre et vous inspirer pour plus de loyauté et de productivité. Et pour faire bonne mesure, je l'ai jeté

dans certains Machiavel; qui a écrit Le prince comme un manuel d'instruction pour un prince italien qui l'aiderait à devenir un jour efficace de la règle.

Ce sont les deux textes destinés à des guerriers historiques et les rois et pourtant ils sont convoités par les professionnels, les gourous de relations et plus encore. C'est le parfait exemple de pourquoi l'état d'esprit d'innarêtable est encore pertinent aujourd'hui et vous verrez que les sentiments écho y beaucoup de ce que nous avons déjà discuté.

Les leçons de l'art de la guerre



Si vous êtes en désaccord avec un concurrent ou un collègue alors un combat prolongé peut endommager ton état émotionnel, puis celui de ton rival. C'est appelé une « victoire à la Pyrrhus ». Une phrase qui vient d'une autre célèbre bataille historique. À la fin, même si vous gagnez, vous aurez endommagé votre réputation et gaspillé vos ressources afin que vous vous retrouviez avec rien d'autre qu'un Pyrrhique

Au lieu de cela, la victoire c'est pouvoir transformer un adversaire en un allié et trouver un moyen pour que les deux parties bénéficient de cette alliance.

Rappelez-vous, le guerrier choisit ses batailles avec sagesse. L'état d'esprit guerrier n'est pas agressif et réactionnaire. Il est prêt, de pardonner assez vite sans avoir à lever un doigt.

Ceci explique alors une autre des citations de Sun Tsu: l'art suprême

de la guerre est de soumettre l'ennemi sans combattre. C'est très pertinent aux guerriers modernes, plus vrai maintenant que jamais auparavant. Les opportunités se multiplient lorsqu'elles sont saisies.

Si vous voulez un exemple de la façon dont l'art de la guerre peut être appliqué directement aux entreprises alors Ça y est.

Rappelez-vous comment Arnie a choisi le culturisme comme un chemin et un tremplin vers une plus grande Succès? Vous pouvez choisir de la même manière judicieuse, afin de donner des résultats incroyables de simples points de départ.

Connaître l'ennemi et vous connaître; dans une centaine de batailles que vous ne serez jamais en péril.

Ceci est une évidence que les béliers n'ont pas le même prix sur la marché, et en regardant vos propres commentaires afin de vous assurer que vous êtes mieux préparé pour affronter la concurrence. Lorsque vous ignorez l'ennemi, mais savez-vous, vos chances de gagner ou de perdre sont égales. Si l'ignorance est à la fois votre ennemi, vous êtes certain de remporter toutes les batailles pour être en péril.

En dehors de notre emploi, nous devons nous fixer nos propres règles, buts et objectifs.

Le général qui avance sans convoiter la gloire et des retraits sans craindre la honte, dont la seule pensée est de protéger son pays et faire un bon service pour son souverain, est le joyau du royaume.

C'est le genre d'employé que vous voulez garder un œil sur ceux qui apportent trop ego sur le lieu de travail. C'est le genre d'employé que vous devez être. Et cela parfaitement fait écho aux vues de Sénèque à vivre avec.

Rappelez-vous, dans ce cas, vous ne servez pas votre pays ou souverain, mais plutôt les but et les valeurs que vous avez choisi pour

vous-même.

Les inarrêtables victorieux gagnent d'abord, puis ils vont à la guerre, tandis que les inarrêtables vaincus vont à la guerre d'abord, puis ils cherchent à gagner.

La planification est tout. Avant de mettre votre produit ou service sur le marché votre succès ou l'échec est connu d'avance, alors assurez-vous que vous avez tâté le terrain et des recherches en profondeur.

Et encore cela témoigne de la nature calme et calculée de l'inarrêtable. L'inarrêtable ne se précipite pas à tête baissée, en dépit de leur contrôle sur leur peur.

Leçons du prince



Si quelqu'un désire un succès constant doit changer sa conduite avec

le temps.

Ceci est particulièrement important de noter que si vous exécutez une grande organisation c'est un danger de se reposer sur vos lauriers. Il faut faire un pas en avant à tout moment si vous voulez éviter le même sort que Kodak.

Les sentiments que nous discutons plus tôt aussi, nous devons être prêts à changer nos principes. Mais cela devrait venir de l'intérieur, non de l'extérieur.

Les hommes doivent être bien traités ou écrasés, car ils peuvent se venger de blessures plus légères, de plus graves qu'ils ne peuvent pas.

Dans la mesure du possible, l'innarrêtable doit éviter le combat et l'affrontement. Il devrait chercher à plaire à tout le monde et trouver le résultat le plus mutuellement bénéfique.

Toutefois, si vous décidez de se livrer à la concurrence ou au combat, vous devez agir avec la finalité.

L'homme sage est à la fois ce que le fou fait enfin.

Le temps c'est-à-dire l'argent et l'indécision est une recette pour l'échec.

Les entrepreneurs sont tout simplement ceux qui comprennent qu'il y a peu de différence entre l'obstacle et la possibilité et sont capables de tourner à la fois à leur avantage.

Ceci est bien plus littéral que vous pourriez penser. L'ouverture d'une boîte de haricots facilement: défi ou opportunité? Ceci est similaire aux idées dont nous avons parlé plus tôt de voir défi comme une chance pour la croissance. Et comment est-il fou de penser que Machiavel a eu de tels conseils pertinents et utiles pour entrepreneurs moderne.

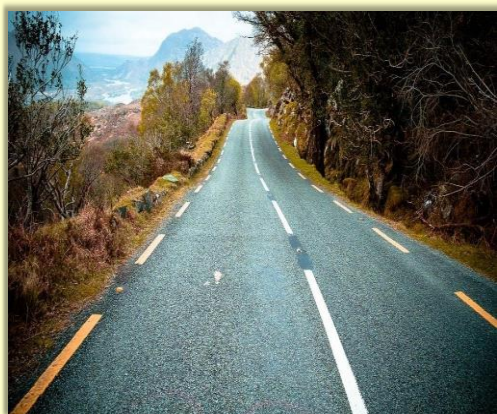
Cependant, plus la preuve que l'état d'esprit de guerrier est aujourd'hui

hors du temps et tout aussi important que jamais. Tout peut être abordé comme un guerrier moderne.

Je recommande fortement la lecture de ces livres dans le cadre de votre évolution et votre voyage pour devenir la meilleure version de vous-même. Ils appartiennent à la liste de lecture de chaque inarrêtable.

Chapitre 8 : Conclusion Prendre un chemin plus dur

Nous atteignons la fin de notre voyage ensemble maintenant, mais le vôtre ne fait que commencer. C'est le temps de commencer à vous



mettre dans la pratique, vous tester, de plus en plus, en prenant les défis et décider de ce qui est important pour vous. Il est temps d'arrêter de se tourmenter les petites choses, de cesser le confort de créature et d'embrasser une vie plus difficile et exigeante, parce que c'est là où la valeur vient et c'est ce qui vous fait

grandir.

Mais une mise en garde avant d'aller: cela va être difficile.

Vous allez constater que parfois, faire la bonne chose et en ignorant votre réponse émotionnelle signifie dire les choses que les gens n'aiment pas.

Coller à vos principes signifie bouleverser le panier de pommes.

Oublier la façon dont vous regardez vous mènera à être boudé parfois.

Oublier les possessions physiques vous laissera sentir parfois sans ressources.

Mais si vous vous connaissez vraiment, si vous connaissez vos objectifs, vous savez ce que vous voulez et vous connaissez les principes que vous voulez vivre ... alors vous saurez les bonnes choses à faire et vous devriez avoir la force de les faire.

Et cela signifie vivre avec les conséquences. Et c'est la dernière leçon que je veux transmettre à vous: être prêt à faire face à la musique. Être

prêt à vous mettre à l'action, prendre des risques et faire face à la flack qui vient à votre façon. Tout cela fait suite aux leçons sur le stoïcisme, le minimalisme de la peur que nous ont déjà pris en compte. Mais il est très important.

Dès que vous apprenez que vous aurez parfois à se tromper, vous acceptez d'apprendre à composer avec les résultats, vous constaterez que vous devenez plus décisif et individuellement plus efficace.

Les gens qui ont peur de faire les mauvais choix et qui ne veulent pas déranger tout le monde ne sera jamais en mesure de prendre des décisions. Ils seront toujours sur la clôture et ils manquent de conviction.

Ce n'est pas vous. Vous êtes un inarrêtable et cela signifie que vous devez suivre votre propre chemin et faire face aux conséquences comme un adulte.

Vous demandez pardon et non l'autorisation. Et si vous ne l'obtenez pas? Aussi longtemps que vous avez fait ce qui est juste par vous, alors vous aller de l'avant de toute façon.

Vous êtes un inarrêtable !